

Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
уровень основного общего образования

г.Нижний Новгород

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897 (с изменениями) на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Школа № 41».

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом программ, включенных в ее структуру, в соответствии:

– с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года ФЗ-273 (с изменениями и дополнениями);

– с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17. 12. 2010 года № 1897 «Об утверждении ФГОС ООО» (с изменениями, внесенным приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 № 1644, от 31 декабря 2015 года № 1577; приказом Минпросвещения РФ от 11 декабря 2020 г. №712);

– с возможностями авторской программы курса «Физическая культура», авторы: *Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 5–9 классы : учеб.пособие для общеобразоват. организаций. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2020*

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Школа № 41».

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» содержит:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета
2. Содержание учебного предмета
3. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с количеством часов, указанным в учебном плане и изучается на уровне основного общего образования в объеме **510ч.**: из них по 102 ч (3 ч в неделю) в 5 – 9 классах.

При необходимости допускается интеграция форм обучения: очного и электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.

В случае необходимости предусматривается корректировка рабочих программ по учебным предметам и курсам, предусматривающая сокращение времени учебных занятий и акцент на освоение нового учебного материала в соответствии основными задачами реализации содержания. Основной задачей корректировки рабочих программ является достижение результатов освоения ООП ООО вне зависимости от ситуаций, связанных с распространением новой коронавирусной инфекции и ОРВИ.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТкомпетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать

физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе, в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию

физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из изученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 класс (102 часа)

Тема 1. Знания о физической культуре. История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Физическая культура (основные понятия). Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений. Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Тема 2. Способы двигательной деятельности. Организация самостоятельных занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов. Физическая нагрузка и способы её дозирования. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, осанка) Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки. Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

Тема 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Развитие гибкости. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой. Развитие координации движений. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений). Комплексы дыхательной гимнастики. Техника выполнения дыхательных упражнений. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой. Гимнастика для профилактики нарушений зрения. Техника выполнения упражнений для глаз.

Тема 4. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность как система занятий различными видами спорта с целью укрепления здоровья, повышения уровня развития физических качеств и совершенствования техники соревновательных действий.

Гимнастика с основами акробатики. Гимнастика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Акробатика как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий гимнастикой и акробатикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника выполнения кувырка вперёд в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка вперёд ноги скрестно. Техника выполнения кувырка назад из упора присев в группировке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения кувырка назад из упора присев. Техника выполнения кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад из стойки на лопатках в полушпагат. Техника выполнения двигательных действий ритмической гимнастики. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники двигательных действий ритмической гимнастики. Техника опорного прыжка через гимнастического козла ноги врозь (мальчики). Физические упражнения для самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. Техника опорного прыжка на гимнастического козла в упор стоя на коленях, с последующим спрыгиванием из положения основной стойки (девочки). Физические упражнения для

самостоятельного освоения техники этого опорного прыжка. Техника передвижения ходьбой вперёд лицом и боком, поворотов, прыжков на низком гимнастическом бревне, запрыгивания на него и спрыгивания с него. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники передвижения разными способами на низком гимнастическом бревне. Техника передвижения ходьбой, прыжками, лёгким бегом и приставными шагами на наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Лёгкая атлетика как вид спорта, краткая историческая справка её становления и развития. Положительное влияние занятий лёгкой атлетикой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Бег на длинные дистанции, характеристика технических особенностей его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на длинные дистанции. Высокий старт и техника его выполнения при беге на длинные дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения высокого старта. Бег на короткие дистанции и технические особенности его выполнения. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега на короткие дистанции. Низкий старт и техника его выполнения при беге на короткие дистанции. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения низкого старта. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Техника метания малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча с места. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие координации и точности движений. Физические упражнения, направленно воздействующие на развитие глазомера. Техника метания малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча на дальность. Физические упражнения с набивным мячом для развития силы мышц рук и туловища, активно работающих при метании малого мяча на дальность.

Лыжные гонки. Лыжные гонки как вид спорта, краткая историческая справка становления и развития. Положительное влияние занятий лыжной подготовкой на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Техника попеременного двухшажного хода. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники попеременного двухшажного хода. Техника поворота переступанием стоя на месте и в движении. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов переступанием. Техника поворота переступанием при спуске с небольших пологих склонов. Физические упражнения для самостоятельного освоения поворотов способом переступания при спуске с небольших пологих склонов. Характеристика основных способов подъёма на лыжах и их использование в зависимости от крутизны горы («лесенка», «ёлочка», «полу ёлочка»). Техника подъёма на лыжах «лесенкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма на лыжах «лесенкой». Техника подъёма способом «ёлочка». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «ёлочкой». Техника подъёма «полуёлочкой». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма «полуёлочкой». Характеристика основных требований безопасности при спусках и катании с гор на лыжах. Техника спуска с горы в основной стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в основной стойке. Техника спуска в высокой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в высокой стойке. Техника спуска в низкой стойке. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники спуска в низкой стойке с пологого склона. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Техника торможения «плугом». Физические упражнения для самостоятельного освоения техники торможения «плугом».

Спортивные игры. Спортивные игры как средство активного отдыха. Положительное влияние занятий спортивными играми на развитие психических процессов и физических качеств, укрепление здоровья. Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в баскетбол. Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди. Техника ведения баскетбольного мяча. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча. Техника броска мяча двумя руками от груди с места.

Физические упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча двумя руками от груди с места. Волейбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в волейбол. Техника прямой нижней подачи. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники прямой нижней подачи. Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Футбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития. Характеристика основных приёмов игры в футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника ведения мяча внешней стороной стопы. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча внешней стороной стопы.

6 класс (102 часа)

Тема 1. Знания о физической культуре. Возрождение олимпийских игр. Как возродились Олимпийские игры. Зарождение олимпийского движения в России. Первые олимпийские чемпионы. Физическая подготовка. Что такое физическая подготовка и физическая подготовленность. Влияние физической подготовки на укрепление здоровья. Основные правила развития физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Физическая культура человека. Закаливание.

Тема 2. Способы двигательной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической подготовкой. Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Оценка эффективности занятий физической подготовкой. Оценка физической подготовленности. Тестирование физической подготовленности с помощью контрольных упражнений. Дневник самонаблюдения, его ведение и оформление.

Тема 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для коррекции фигуры. Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Требования к предупреждению нарушений остроты зрения. Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности. Упражнения для укрепления глазных мышц. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.

Тема 4. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, их специфические признаки и отличия от комплексов физических упражнений. Акробатическая комбинация. Техника опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Техника опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла. Техника выполнения гимнастической комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника выполнения гимнастической комбинации на невысокой (средней) перекладине (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях (мальчики). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника выполнения гимнастической комбинации № 1 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника выполнения гимнастической комбинации № 2 на разновысоких брусьях (девочки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Ритмическая гимнастика как одно из направлений

оздоровительной физической культуры. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики: движения руками в разных направлениях; наклоны вперёд и назад, в правую и левую стороны; наклоны с добавлением движений руками, ногами, головой. Правила самостоятельного освоения упражнений и составления композиций ритмической гимнастики.

Лёгкая атлетика. Техника выполнения старта с опорой на одну руку с последующим ускорением. Техника спринтерского бега с выделением основных фаз движений: старт; стартовый разбег; бег по дистанции; финиширование. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега. Техника прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание» с описанием основных фаз движения: разбег, отталкивание, полёт, приземление; её отличительные особенности от техники других прыжковых упражнений. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Техника метания малого мяча по движущейся мишени. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по движущейся мишени.

Лыжные гонки. Техника одновременного одношажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного одношажного хода. Техника передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным одношажным ходом. Техника торможения упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения упором. Техника поворота упором. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота упором. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.

Спортивные игры. Баскетбол. Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в баскетбол. Техника передвижения в стойке баскетболиста. Техника прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую. Техника остановки двумя шагами. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки двумя шагами. Техника остановки прыжком. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки прыжком. Техника ловли мяча после отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ловли мяча после отскока от пола. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Правила самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.

Спортивные игры. Волейбол. Положительное влияние занятий волейболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в волейбол. Техника нижней боковой подачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники нижней боковой подачи. Техника приёма и передачи мяча. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча и последующей его передачи на разные расстояния. Тактические действия, их цель и значение в игре в волейбол. Передача мяча в разные зоны площадки соперника как тактические действия игры в волейбол.

Спортивные игры. Футбол. Положительное влияние занятий футболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств. Основные правила игры в футбол. Техника ведения мяча с ускорением (по прямой, по кругу, «змейкой» между стоек). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники ведения мяча разными способами с ускорением. Техника передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Техника удара с разбега по катящемуся мячу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара с разбега по катящемуся мячу.

Тема 5. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Понятие «прикладные физические упражнения», их роль и значение для жизнедеятельности человека, качественного освоения избранного вида профессиональной деятельности. Лазанье по канату как прикладное упражнение, техника его выполнения в два приёма (мальчики). Подготовительные упражнения для развития физических качеств, необходимых для освоения техники лазанья по канату. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лазанья по канату в два приёма. Техника лазанья спиной к гимнастической стенке (мальчики). Техника лазанья по гимнастической стенке по

диагонали. Бег с преодолением препятствий как прикладное упражнение, виды и разновидности приёмов бега при преодолении естественных препятствий. Техника преодоления препятствий способом «наступление». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий способом «наступление». Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

7 класс (102 часа)

Тема 1. Знания о физической культуре. Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Олимпийские игры в Москве и в Сочи. Техническая подготовка. Двигательные действия и техническая подготовка. Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Тема 2. Способы двигательной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Ведение дневника самонаблюдения.

Тема 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для коррекции фигуры. Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Тема 4. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. Гимнастическая комбинация № 1. Правила самостоятельного освоения акробатических комбинаций. Техника выполнения опорного прыжка согнув ноги через гимнастического козла. Техника выполнения опорного прыжка ноги врозь через гимнастического козла. Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне. Техника выполнения гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения упражнений, входящих в гимнастическую комбинацию. Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях. Техника выполнения упражнений ритмической гимнастики. Прикладные упражнения как двигательные действия, которые используются человеком в его повседневной или профессиональной деятельности. Проект. Упражнения на кольцах. Подводящие упражнения. Лазанье по канату. Подготовительные упражнения с резиновым бинтом. Техника лазанья по канату в два приёма. Лазанье по гимнастической стенке.

Лыжные гонки. Техника передвижения одновременным одношажным ходом. Совершенствование техники чередования различных лыжных ходов. Техника передвижения одновременным двухшажным ходом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных ходов. Техника торможения упором. Техника поворота упором. Техника поворота переступанием. Техника подъёма «лесенкой». Техника спуска с пологого склона в основной стойке. Техника преодоления небольших трамплинов в низкой стойке.

Спортивные игры. Баскетбол. Техника ловли мяча после отскока от пола. Техника броска мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Техника броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину двумя руками в прыжке. Техника ведения мяча с изменением направления движения. Техника поворотов на месте без мяча и с мячом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. Техника броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча в корзину одной рукой в прыжке. Техничко-тактические действия баскетболиста при вбрасывании мяча судьёй и передаче мяча с лицевой линии. Техничко-тактические действия игроков обороняющейся команды.

Технико-тактические действия игроков атакующей команды. Игра в баскетбол по правилам.

Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование техники нижней боковой подачи. Совершенствование техники приёма и передачи мяча. Техника верхней прямой передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники верхней прямой передачи. Технико-тактические действия в волейболе при подаче и передаче мяча через сетку. Игра в волейбол по правилам.

Спортивные игры. Футбол. Совершенствование техники ведения мяча с ускорением. Совершенствование техники передачи мяча в разных направлениях на большое расстояние. Совершенствование техники удара с разбега по катящемуся мячу. Технико-тактические действия в футболе при выполнении углового удара и при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игра в футбол по правилам.

Лёгкая атлетика. Техника спринтерского бега. Техника гладкого равномерного бега в условиях преодоления соревновательной дистанции (мальчики – 3000 м; девочки – 1500 м). Техника эстафетного бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники эстафетного бега. Техника прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Техника метания малого мяча по движущейся мишени с небольшого расстояния (мальчики – 16 м; девочки – 12 м), стоя на месте. Техника метания малого мяча по летящему большому мячу. Правила самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему на высоте 2–3 м большому мячу с небольшого расстояния (мальчики – 12 м; девочки – 10 м), стоя на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники метания малого мяча по летящему большому мячу.

Тема 5. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Совершенствование техники лазанья по канату. Совершенствование техники лазанья по гимнастической стенке. Техника выполнения упражнений на кольцах: 1) из виса, стоя под углом к месту крепления колец, поочерёдное отталкивание ногами вперёд и назад, раскачивание в висе; 2) при каче вперёд, в момент высшей точки положения туловища, поворот влево на 180 °; 3) при каче назад, в момент высшей точки положения туловища, поворот направо на 180 °; 4) при каче вперёд, в момент касания пола ногами, соскок сбеганием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники упражнений на кольцах. Техника преодоления препятствий прыжковым бегом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники преодоления препятствий прыжковым бегом. Техника кроссового бега. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега по сыпучему грунту. Техника преодоления естественных препятствий на лыжах способами «перешагивание», «перешагивание широким шагом в сторону», «перелезание». Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Варьирование способов их выполнения в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий. Проявление воли, смелости и терпимости к трудностям при преодолении полос препятствий. Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма

8 класс (102 часа)

Тема 1. Знания о физической культуре. Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Спортивная подготовка. Адаптивная и лечебная физическая культура. Коррекция осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Тема 2. Способы двигательной деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Составление плана занятий спортивной подготовкой. Самонаблюдение за состоянием организма во время тренировочных занятий в системе спортивной подготовки по показателям функциональной пробы, выполняемой в начале тренировочного занятия и после его окончания; по показателям самочувствия во время самого занятия. Как учитывать индивидуальные особенности при составлении планов тренировочных занятий. Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования в зависимости от задач и форм организации занятий. Повышение физической нагрузки в зависимости от динамики показателей эффективности тренировочных циклов.

Тема 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.

Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающих в работу основные крупные мышечные группы. Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения.

Тема 4. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации. Правила самостоятельного составления акробатических комбинаций. Техника ранее разученных упражнений, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных акробатических комбинаций (юноши, девушки). Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. Длинный кувырок с разбега (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники длинного кувырка. Стойка на голове и руках, толчком одной (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, толчком одной. Техника стойки на голове и руках, силой (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники стойки на голове и руках, силой. Техника кувырка назад в упор стоя ноги врозь (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники кувырка назад в упор стоя ноги врозь. Техника ранее разученных упражнений на гимнастическом бревне, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (девушки). Совершенствование техники ранее разученных акробатических упражнений. Техника поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне (девушки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворота на носках в полуприседе на гимнастическом бревне. Техника ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций (юноши). Совершенствование техники ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Техника размахивания на гимнастической перекладине (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники размахивания на гимнастической перекладине. Техника подъёма разгибом на гимнастической перекладине (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники подъёма разгибом на гимнастической перекладине. Техника соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины (юноши). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока вперёд прогнувшись с гимнастической перекладины. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических упражнений на параллельных брусьях (юноши). Техника гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Техника выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях (девушки). Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники выполнения гимнастической комбинации на разновысоких брусьях.

Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения на лыжах ранее изученными лыжными ходами. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Совершенствование техники спусков и подъёмов ранее изученными способами.

Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в баскетбол. Техника поворотов с мячом на месте. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники поворотов на месте без мяча и с мячом. Подготовительные упражнения для укрепления суставов ног. Техника бега с изменением направления. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники бега с изменением направления. Техника передачи мяча одной рукой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой. Техника передачи мяча при встречном движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча при встречном движении. Техника вырывания и выбивания мяча у соперника. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники вырывания и выбивания мяча у соперника. Техника перехвата мяча во время передачи. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время передачи. Техника перехвата мяча во время ведения. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники перехвата мяча во время ведения. Техничко-тактические действия при атаке корзины соперника: стремительное нападение, позиционное нападение. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: подстраховка. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам.

Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Подводящие упражнения для

самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками вперёд. Техника передачи мяча сверху двумя руками над собой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками над собой. Техника передачи мяча сверху двумя руками назад. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча сверху двумя руками назад. Техника передачи мяча в прыжке. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча в прыжке. Техника приёма мяча двумя руками снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча двумя руками снизу. Техничко-тактические действия в защите. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Игра в волейбол по правилам.

Спортивные игры. Футбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в футбол. Техника удара по мячу внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней стороной стопы. Техника удара по мячу серединой подъёма стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой подъёма стопы. Техника удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу внутренней и внешней частью подъёма стопы. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Техничко-тактические действия в защите и нападении (при выполнении штрафных ударов). Игра в футбол по правилам.

Легкая атлетика. Совершенствование техники спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением; техника скоростного бега по дистанции; техника финиширования в беге на короткие дистанции. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции: техника высокого старта с последующим стартовым ускорением; техника равномерного бега по дистанции; техника финиширования в беге на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Техника разбега, отталкивания, перехода через планку, приземления. Совершенствование техники прыжка в длину. Техника разбега, отталкивания, полёта, приземления. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Техника разбега, броска, торможения после броска.

Тема 5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Совершенствование техники ранее изученных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.). Физические упражнения из базовых видов спорта, направленно ориентированные на развитие основных физических качеств. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

9 класс (102 часа)

Тема 1. Знания о физической культуре. Туристские походы как форма активного отдыха. Организация и проведение пеших туристских походов. Здоровье и здоровый образ жизни. Правила проведения банных процедур. Оказание первой помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.

Тема 2. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Виды труда. Требования к физическим и психическим качествам в отдельных наиболее распространённых профессиях. Физические упражнения для самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Комплексы упражнений для развития общей выносливости. Измерение функциональных резервов организма. Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба Штанге; проба Генча; проба Руфье.

Тема 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно-ориентированной направленностью. Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Упражнения для профилактики неврозов. Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка.

Тема 4. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Акробатические комбинации, основные правила их составления и выполнения. Совершенствование техники ранее освоенных акробатических комбинаций.

Совершенствование техники кувырка с разбега. Примерная зачётная акробатическая комбинация (юноши). Совершенствование техники ранее освоенной комбинации на гимнастическом бревне (девушки). Техника танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники танцевальных шагов польки, выполняемых на гимнастическом бревне. Техника соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники соскока из упора присев в стойку боком к гимнастическому бревну. Примерная зачётная комбинация на гимнастическом бревне (девушки). Совершенствование техники ранее освоенных упражнений на гимнастической перекладине, предназначенных для самостоятельного составления индивидуальных гимнастических комбинаций. Примерная зачётная комбинация на гимнастической перекладине (юноши). Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на параллельных брусьях. Совершенствование техники ранее освоенной гимнастической комбинации на разновысоких брусьях. Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики, техника выполнения и правила составления гимнастических композиций.

Лыжные гонки. Совершенствование техники передвижения ранее освоенными лыжными ходами. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в передвижениях на лыжах. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники передвижения на лыжах на тренировочных дистанциях. Техника одновременного бесшажного хода. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники одновременного бесшажного хода. Техника торможения боковым соскальзыванием. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники торможения боковым соскальзыванием. Совершенствование техники перехода с одного лыжного хода на другой. Техника лыжных переходов: переход без шага; переход через шаг; прямой переход; переход с одновременного хода на попеременный; переход с неоконченным отталкиванием палкой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники лыжных переходов. Правила прохождения соревновательных дистанций, выбор скорости передвижения и лыжного хода в зависимости от профиля трассы, техники владения основными способами передвижения, индивидуального самочувствия.

Спортивные игры. Баскетбол. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в баскетбол. Техника передачи мяча одной рукой снизу. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча. Техника передачи мяча одной рукой сбоку. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча одной рукой сбоку. Техника передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники передачи мяча двумя руками с отскока от пола. Техника броска мяча одной рукой в движении. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники броска мяча одной рукой в движении. Техника штрафного броска. Техничко-тактические действия в защите при атаке корзины соперником: техника накрывания; личная опека. Упражнения для развития специальных физических качеств баскетболиста. Игра в баскетбол по правилам.

Спортивные игры. Волейбол. Совершенствование техники ранее изученных приёмов игры в волейбол. Техника приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча сверху двумя руками с перекатом на спину. Техника приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники приёма мяча одной рукой с последующим перекатом в сторону. Техника прямого нападающего удара. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники прямого нападающего удара. Техника индивидуального блокирования в прыжке с места. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники индивидуального блокирования в прыжке с места. Техника группового блокирования. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники группового блокирования. Упражнения для развития специальных физических качеств волейболиста. Техничко-тактические действия в нападении. Игра в волейбол по правилам.

Спортивные игры. Футбол. Совершенствование техники ранее освоенных приёмов игры в футбол. Техника удара по мячу серединой лба. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники удара по мячу серединой лба. Техника остановки мяча подошвой. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча подошвой. Техника остановки катящегося мяча

внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Техника остановки мяча грудью. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники остановки мяча грудью. Техника отбора мяча подкатом. Подводящие упражнения для самостоятельного освоения техники отбора мяча подкатом. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Упражнения для развития специальных физических качеств футболистов. Игра в футбол по правилам.

Лёгкая атлетика. Совершенствование техники ранее освоенных беговых и прыжковых упражнений, упражнений в метании малого мяча. Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях в метании малого мяча с разбега. Планирование тренировочных занятий по совершенствованию техники и спортивного результата.

Тема 5. Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Совершенствование техники ранее освоенных прикладно-ориентированных упражнений (в беге, прыжках, лазаньи и др.) Физические упражнения из базовых видов спорта, направленные на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости, ловкости. Физические упражнения общеразвивающей направленности, обеспечивающие повышение функциональных и адаптивных свойств основных систем организма.

При реализации рабочей программы учебного курса с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в Учреждении создается электронная информационно-образовательная среда, позволяющая осуществлять синхронное и асинхронное взаимодействие участников образовательных отношений по реализации основных образовательных программ посредством использования цифровых технологий, образовательных онлайн платформ и платформ для проведения онлайн уроков (видео-конференц-связи) в сети Интернет, в первую очередь специально созданных для взаимодействия педагогов и обучающихся.

При переходе на обучение с применением дистанционных образовательных технологий рабочая программа учебного курса реализуется в полном объеме через организацию:

- онлайн занятий и консультаций;
- дистанционных занятий, направленных на расширение знаний и умений обучающихся в предметных областях, на формирование личностных и метапредметных результатов общего образования;
- подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися;
- бесплатных Интернет-ресурсов.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

5 класс (102 ч)

Название темы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре.	12
Раздел 2. Способы двигательной деятельности.	3
Раздел 3. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	30

Раздел 4. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3
Раздел 5. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	54
ИТОГО	102

**6 класс
(102 ч)**

Название темы	Количество часов
Раздел 1. Знания о физической культуре.	20
Тема 2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	22
Тема 3. Способы двигательной деятельности.	1
Тема 2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	41
Тема 5. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	2
Тема 4. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	3
Тема 2. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	13
ИТОГО	102

7 класс (102 ч)

Название темы	Количество часов
Тема 1. Знания о физической культуре.	15
Тема 5. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	2
Тема 4. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	56
Тема 2. Способы двигательной деятельности.	4
Тема 4. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	21
Тема 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	4
ИТОГО	102

8 класс (102 ч)

Название темы	Количество часов
Тема 1. Знания о физической культуре.	4
Тема 2. Способы двигательной (физкультурной) деятельности.	6
Тема 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	12
Тема 4. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	62
Тема 5. Физическое совершенствование. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	18
ИТОГО	102

9 класс (102 ч)

Название темы	Количество часов
Тема 1. Знания о физической культуре.	4
Тема 2. Организация и проведение занятий профессионально-прикладной подготовкой.	6
Тема 3. Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	12
Тема 4. Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность.	62
Тема 5. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.	18
ИТОГО	102